

 26.03.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (943kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (811kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (166 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (450kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	88.58 g
Tłuszcz:	66.19 g	Węglowodany ogółem:	346.99 g
Węglowodany przyswajalne:	290.22 g	Błonnik pokarmowy:	33.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.37 g	Sól:	10.19 g


27.03.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (861kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Paszтет wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (920kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (40kcal)	3/4 łyżki (10g)
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (493 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (135 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (426kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Półędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2357 kcal	Białko ogółem:	76.49 g
Tłuszcz:	64.63 g	Węglowodany ogółem:	382.38 g
Węglowodany przyswajalne:	276.09 g	Błonnik pokarmowy:	35.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.37 g	Sól:	10.26 g


28.03.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (848kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (960kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (157 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (448kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Białko ogółem:	79.65 g
Tłuszcz:	60.18 g	Węglowodany ogółem:	389.37 g
Węglowodany przyswajalne:	338.89 g	Błonnik pokarmowy:	34.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.13 g	Sól:	10.94 g


29.03.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (914kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (842kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Śledź w śm z jab i ceb 300g S(4,7) (351 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (548kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2398 kcal	Białko ogółem:	86.21 g
Tłuszcz:	71.94 g	Węglowodany ogółem:	365.71 g
Węglowodany przyswajalne:	324.18 g	Błonnik pokarmowy:	34.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.05 g	Sól:	21.15 g

 30.03.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (802kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Herbata słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **12:00 Obiad (889kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (568kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Ser topiony, gouda (162kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (107kcal)**

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Białko ogółem:	78.24 g
Tłuszcz:	57.86 g	Węglowodany ogółem:	393.19 g
Węglowodany przyswajalne:	329.75 g	Błonnik pokarmowy:	29.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.33 g	Sól:	6.12 g

 31.03.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (559kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Połędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (997kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (400 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (457kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Białko ogółem:	73.89 g
Tłuszcz:	67.82 g	Węglowodany ogółem:	306.64 g
Węglowodany przyswajalne:	261.85 g	Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.14 g	Sól:	9.74 g

 01.04.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (777kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (774kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (158 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary S, D (9) (111 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (726kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2335 kcal	Białko ogółem:	82.28 g
Tłuszcz:	81.98 g	Węglowodany ogółem:	333.28 g
Węglowodany przyswajalne:	294.14 g	Błonnik pokarmowy:	34.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.9 g	Sól:	11.93 g

wtorek (2024-03-26)	środa (2024-03-27)	czwartek (2024-03-28)	piątek (2024-03-29)	sobota (2024-03-30)	niedziela (2024-03-31)	poniedziałek (2024-04-01)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) Ser gouda, tłusty Ogórek Sałata Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Paszтет wieprzowy Pomidor Sałata Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Mandarynki Sałata Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Papryka czerwona Sałata Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pomidor Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata słod 250ml S Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Polędwica sopocka S (6) Kiwi Jaja gotowane Sałata Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Musztarda Ogórek kwaszony Sałata Jabłko
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10) Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Śledź w śm z jab i ceb 300g S(4,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary S, D (9)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Papryka czerwona Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Polędwica drobiowa S (6) Ogórek kwaszony Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kielbasa kminkowa S (6) Pomidor Herbata słod 250ml S Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser topiony, gouda Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Schab z beczi S (6) Papryka czerwona Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Parówki oleskie S (6) Musztarda Sałata Jabł piecz 150g S Pomidor
20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny
Biszkopty "Petitki" - LU	Budyń na ml 150ml S	Banan	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Biszkopty	Chrupki kukurydziane
Energia: Kcal 2282 = 9569 kJ Kcal z tłuszczu 26,10 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 60,82 %	Energia: Kcal 2357 = 9869 kJ Kcal z tłuszczu 24,68 % Kcal z białka 12,98 % Kcal z węglowodanów 64,89 %	Energia: Kcal 2363 = 9906 kJ Kcal z tłuszczu 22,92 % Kcal z białka 13,48 % Kcal z węglowodanów 65,91 %	Energia: Kcal 2398 = 10057 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 14,38 % Kcal z węglowodanów 61,00 %	Energia: Kcal 2366 = 9933 kJ Kcal z tłuszczu 22,01 % Kcal z białka 13,23 % Kcal z węglowodanów 66,47 %	Energia: Kcal 2083 = 8718 kJ Kcal z tłuszczu 29,30 % Kcal z białka 14,19 % Kcal z węglowodanów 58,88 %	Energia: Kcal 2335 = 9770 kJ Kcal z tłuszczu 31,60 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 57,09 %